

·世界美食·

日本



いちばん! 美食

美味日本菜



The Japanese Food

口感清新 自然原味 一级棒的东瀛美食



72. 183. 18

囊括72种最经典的和风料理

18道最具特色的点心、面食、便当

结合传统与现代的沙拉、寿司、刺身、主菜、汤与饮品

めちやくちやうまえす 地道美味日本菜!

菜式拼摆与进餐礼仪



冬明 编著
成都时代出版社

TS972.183.13
D681



いちばん!
美食

美味日本菜



The Japanese Food



冬明 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

日本美食 / 冬明编著. —成都: 成都时代出版社,
2009.2

*ISBN 978-7-80705-878-6

I. 日… II. 冬… III. 食谱—日本 IV. TS972.183.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 168880 号

日本美食

RIBEN MEISHI

冬明 编著

出 品 人	秦 明
责 任 编 辑	周 慧
责 任 校 对	张 旭
装 帧 设 计	中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2009年2月第1版
印 次	2009年2月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-878-6
定 价	25.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333

字 にほん料理

日本菜是当前世界上一个重要烹调流派，有它特有的烹调方式和格调，在不少国家和地区都有日餐餐馆和日菜烹调技术，其影响仅次于中餐和西餐。在人们越来越注重饮食健康的今天，日本料理作为健康食品、长寿食品，在全球范围内的人气越来越高。

我们常说的『日本料理』，按照字面的含义来讲，就是把料配好的意思。许多人都说，日本料理是用眼睛品尝的料理。的确，它首先吸引人的，就是其别致淡雅的造型；但更准确地来说，日本菜是用『五感』来品尝的料理。

所谓的『五感』，指的是眼、鼻、耳、触、舌这五种感觉，也就是视觉、嗅觉、听觉、触觉、味觉上的品尝。所以也可以说，日本料理不单指是一种食

物，更是一门能愉悦身心的艺术。

和中国料理相比，日本料理的烹饪法比较单纯，并且非常注重季节性。日本料理是把季节感浓郁的素材加以组合，烹调过程一般较为简单，重点在于把原材料的味道，充分地牵引出来，让每个吃日本料理的人，都能感受到来自大自然的、最本真的味道。

在本书中，对日本料理中的沙拉、刺身、主菜、汤与饮品，以及特色点心、面食、便当的选材、烹制，都做了详细的介绍，配上精美图片；还有贴心『主厨笔记』，分析每道菜的营养价值，提点烹制日式佳肴的点滴，以及『日本料理教材』，对日本菜拼摆、用筷礼仪做出详细的解释。

希望大家都能从本书里，学到最原汁原味的日本料理的烹制方法，尽享东瀛美食风情。



りろん

资讯篇 1

1. 日本菜的渊源与流派 2
2. 舌尖上的艺术品 3
3. 精彩纷呈的宴会菜点 5
4. 丰富多样的进餐形式 11
5. 独具一格的拼摆方式 12
6. 日本料理，吃法有讲究 14
7. 日式用筷礼仪 15
8. 名扬世界的日本风味菜 16



りょうりれい

菜例篇 19



沙拉 19

1. 明太子沙拉黄瓜蟹籽 20
2. 黄瓜蟹籽 21
3. 三文鱼腩海藻沙拉 22
4. 龙虾沙拉 23
5. 东方沙拉 24
6. 日本扇贝沙拉 25
7. 日式菠菜沙拉 26
8. 味噌豆腐黄瓜沙拉 27



刺身 28

1. 吞拿鱼刺身 29
2. 八爪鱼刺身 30
3. 三文鱼腩刺身 31
4. 北极贝刺身 32
5. 海胆刺身 35
6. 北海道冰封素鲍鱼 36
7. 甜虾刺身 38
8. 白豚肉刺身 39
9. 希零鱼刺身 40
10. 章红鱼刺身 42





主菜

炸

1. 炸鱿鱼卷
2. 炸三文鱼腩
3. 炸三文鱼皮
4. 炸扣肉
5. 炸鸡中翅
6. 炸鸡扒
7. 炸香蕉
8. 炸哈密瓜
9. 天妇罗炸红薯
10. 南瓜天妇罗

铁板

11. 铁板茄子
12. 铁板香蕉
13. 铁板秋刀鱼
14. 铁板炸豆腐
15. 铁板串烧拼盘

串烧

16. 串烧虾
17. 粉丝烤扇贝
18. 串烧牛肉
19. 串烧鸡肉
20. 烤鸡翼
21. 日式焗海螺

其他

22. 酱烧鲭花鱼
23. 大阪照烧鳗鱼
24. 照烧秋刀鱼
25. 日禾烧海龙鱼
26. 宫崎汁烧原条茄子
27. 黑豆酱豆腐
28. 姜茭蒸鲑鱼
29. 日禾烧牛扒
30. 面豉汤浸鲜芦笋
31. 蚝皇扣日本吉品鲍
32. 冰封芥蓝



汤

1. 云吞汤
2. 味噌汤
3. 鸡肉面汤
4. 日本生姜三文鱼高汤
5. 螃蟹玉米羹



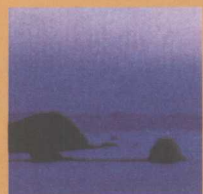
点心、面食

寿司

1. 三文鱼寿司
2. 黄瓜寿司卷
3. 白吞拿鱼寿司
4. 鸳鸯寿司卷
5. 八爪鱼寿司
6. 蟹柳寿司卷
7. 蟹子卷寿司
8. 虾寿司
9. 北极贝寿司
10. 鳗鱼寿司
11. 鸡蛋寿司
12. 豆腐皮寿司

面、饭

13. 香菇虾炒饭
14. 牛肉炒饭
18. 日式牛肉拉面
15. 冬菇珍珠大麦肉饭
16. 吞拿鱼香菜面
17. 五木赤面
19. 日式烫素面
20. 日梅紫苏素面

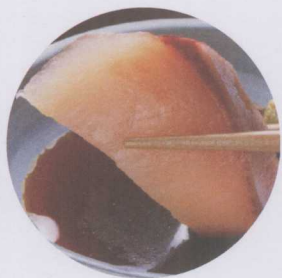


りろん

资讯篇

1. 日本菜的渊源与流派
2. 舌尖上的艺术品
3. 精彩纷呈的宴会菜点
4. 丰富多样的进餐形式
5. 独具一格的拼摆方式
6. 日本料理，吃法有讲究
7. 日式用筷礼仪
8. 名扬世界的日本风味菜





日本菜是当前世界上一个重要菜系，其特有的烹调方式和格调，风靡不少国家和地区，其影响仅次于中餐和西餐。

日本菜点的雏形形成于平安时代，当时人们称公卿贵族举办的餐会为“大飨”。使用的餐具除青铜器、银器外，还有漆器。除烹调一般的饭菜外，当时的日本人还学会了酿酒。但是大的发展主要经历了“室町”、“德川”、“江户”三个时代，大约有五百年的历史。

日本菜按日本人的习惯称为“日本料理”。按照字面的含义来讲，料包含着计量，理包含着盛器，就是把材料配好的意思。日本菜系中，最早最正统的烹调系统是“怀石料理”，距今已有450多年的历史。

日本菜独特风味的形成，与其地理环境、东方传统文化是分不开的。日本位于亚洲大陆的东部，是太平洋西北部的一个岛国，由北海道、本州、四国、九州四个主要岛屿组成，四面临海，西面是日本海，东面是太平洋，近海及远洋捕鱼业非常发达。日本多山，适于耕作的土地不多，但是，水网纵横，土地肥沃，四季分明，气候温暖。在漫长的岁月中，日本创造了具有独特风格的传统文化，与中国、东南亚各国的交流，使得日本的传统文化更加丰富多彩。这些都对日本菜的独特风味起着深刻的影响，在此基础上形成了日本菜的独特之处。

随着日本和世界各国往来的加强，尤其是近几十年来逐步引进了一部分外国菜的做法，结合日本人的传统口味，形成了现代的日本菜。“和风料理”就是日本化西餐，锅类和天妇罗是这类菜点的代表。近30年来，日本人民的生活水平有了很大的提高，饮食方面也比以前讲究，日本菜也越来越向高品级发展。

日本料理有关东料理和关西料理之分。其中以关西料理影响为大，并且历史较为悠长。关东料理以东京料理为主，关西料理以京都料理、大阪料理（也称浪花料理）为主。关东料理的口味浓（重），以炸天妇罗、四喜饭著称。这是因为江户前（即东京湾）盛产小鱼和虾，无论是炸天妇罗或做四喜饭都特别好吃。关东料理就用当地产的这些原料来做天妇罗和四喜饭。关西料理的特点是口味清淡，可以吃出鲜味。关西料理使用的原料好，濑户内海海产的味道好，同时关西的水质也比关东好，生产出的蔬菜味道也好，所以关西料理的菜点比关东料理菜点好。



舌尖上的艺术品

The food artworks to satisfy your tongue



日本菜的基本特点是：第一，季节性强；第二，味道鲜美，保持原味清淡不腻，很多菜都是生吃；第三，选料以海味和蔬菜为主；第四，加工精细，色彩鲜艳。

日本料理的特色为生、冷、油脂少、种类多、注重卖相。日本料理又称“五味、五色、五法”料理。“五味”是甘、酸、辛、苦、咸；“五色”是白、黄、青、赤、黑；“五法”是生、煮、蒸、烤、炸。

日本菜的首要特点是季节性强，不同的季节有不同的菜点。可以这样来比喻，四季好比经度、节日好比纬度，互相交织在一起，形成每个时期、每个季节的菜。菜的原料要保证新鲜度，什么季节要有什么季节的蔬菜和鱼。其中蔬菜以各种芋头、小茄子、萝卜、豆角等为主。鱼类的季节性很强。日本四面环海，到处有丰富的渔场。人们可以在不同的季节吃到不同种类的鲜鱼，例如，春季吃鲷鱼，初夏吃松鱼，盛夏吃鳗鱼，初秋吃鲭鱼，中秋吃刀鱼，深秋吃鲑鱼，冬天吃鲔鱼，这种大自然的恩赐，使日本人可以吃到不同季节的鱼。肉类以牛肉为主，其次是鸡肉，猪肉较少用。另外，使用蘑菇的品种比较多。日本菜在烹制上主要保持菜的新鲜度和菜的原味，其中很多菜以生吃为主。在做法上也多以煮、烤、蒸等方式为主，带油的菜是极少的。煮法上火力也都以微火慢煮，似开不开，而且烹制的时间较长。在加味的方法上大都以先放糖、淋酒，后放酱油、盐，因糖



和酒不但起调解口味的作用，而且还能保持素菜里的各种营养成分。味精也尽量少放。在做菜上大都以木鱼花汤为主，极少使用水。在日本菜的烹调中，木鱼花汤是很重要的，就如中餐的鸡汤，西餐的牛肉汤一样。所以好的菜都是以木鱼花汤和清酒为主，而且清酒的使用量也是很大的。日本菜使用的酱油有三种，即淡口、浓口、重口。淡口即颜色浅一点，浓口即一般酱油，重口颜色深且口味较甜。在菜的口味上，小酒菜以甜、咸、酸为主，汤菜以清淡为主，菜量少而精。配菜的装饰物随季节而变化，有花椒、紫苏叶、竹子叶、柿子叶、菊花叶等。日本的四季有不同的花和叶，用这些来点缀菜点，更能表现出怀石料理的内容了。日本菜使用的大酱也是多种多样的，早餐一般用白大酱作酱汁，午、晚用赤大酱作酱汁。当然，日本菜的调料和配料有很多，但一般都以这几种为主。

日本烹调技法以炒、生拌、炸蒸为主，菜肴特点是清淡少油，味鲜带甜。在饮食习惯上，日本人喜欢吃咸水鱼和虾，尤其是对虾。淡水类除甲鱼、清水大闸蟹外，不爱吃一般淡水鱼。肉类爱吃牛肉、精猪肉，不爱吃肥猪肉、猪内脏及羊肉。日本人各种蔬菜皆爱吃，尤其是青菜和豆腐，其他还喜欢吃的如鸡蛋、野鸡、海带等。对于各种家禽一般不太爱好，特别是鸭子和鸽子。

日本人一般都生吃五颜六色的蔬菜丝，既赏心悦目又富含多种维生素。他们认为蔬菜生吃要比熟食更为有益，而淡口味的食物要比重口味的食物更健康。生鱼片多产自日本北海道，绝对的零污染，新鲜到位，搭配萝卜丝作料，既有特殊的风味，又兼有排毒的功效。从现代营养科学观点看，两种或两种以上的



食物，如果搭配合理，不仅不会相克，而且还有营养互补、相辅相成的作用，发挥最大的人体保健功能。

日本菜的过人之处，就是它的摆设方式，与餐具的搭配，以至整体用餐气氛都极尽仔细，让人赞叹菜式如艺术品的同时，味道也从未被比下去。欣赏日本菜的方法是先用眼睛去“品尝”一次，再由味觉分高低。日本菜的特色，除重视美感外，就是清淡、重原味，以及作料的调配。鸡蛋煮得半生，有时甚至生吃，据说是为了不破坏其中的营养物质。“纳豆”已成为日本的家常菜，它看上去有点像中国的酱豆，配上芥末，吃起来很“够味”。正因为大豆营养丰富能防病，才使这道菜传遍了家家户户。蘑菇能防癌，几个小蘑菇掺点儿萝卜泥也是一道美味佳肴。日本人就是这样，只要对健康有益的食品他们就喜欢。



精彩纷呈的宴会菜点

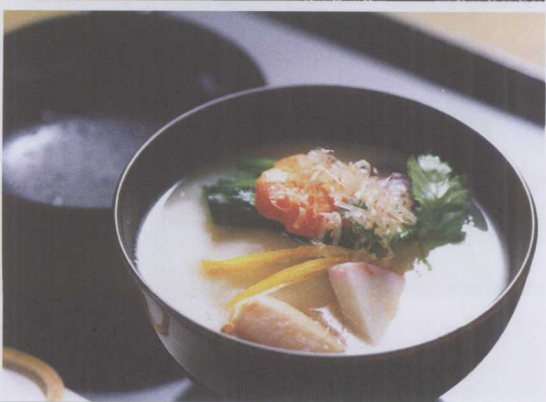
Excellent banquet food

日餐宴会上菜的顺序是：一、先付；二、前菜；三、先碗；四、生鱼片；五、煮物；六、烧物（烤的或炸的）；七、合肴（间菜）；八、酢物；九、止碗（酱汁）；十、御饭（米饭）；十一、渍物；十二、甜食。这样编排菜单的道理是：先付，先上一个小菜，以免客人久等。前菜，即冷菜拼盘，一般三种或五种拼摆在一起。先付和前菜是专供客人佐酒用的。然后上先碗，意思是先喝一碗清汤起清口作用，以免口内酒味太浓吃不出味道。然后再上生鱼片、煮物、烧物。合肴根据菜量可有可无。再上酢物起爽口作用。最后上酱汁、米饭、咸菜、甜食。根据日餐宴会上菜顺序，将日本菜的情况、用法以及主要名菜作如下介绍。

一、先付和前菜

先付和前菜类似中国的冷菜，特点是量小，口味多种多样，解酒下酒，诱人食欲，帮助消化。同时，看似简单的小酒菜、冷菜，它的色、香、味、形，首先使人心情舒畅满意。日本的酒菜千变万化，多种多样，形式规格不一。这里面也倾注了厨师个人对菜的理解，原料的应用，加以思考烹制而成。常用的主料有：鱼鲜类、贝类、甲壳类、鸡禽、鸟类、蔬菜、菌类、豆制品，干货的种类也很多。主要加工方法根据不同要求和原料的性质，用余、煮、蒸、烤等。处理加工过程分为盐撮、酒洗、醋洗、酱油洗或用海带腌制入味的预先调味过程。拌的调料分为两大类：一是醋味调料，二是不含醋的调料。含醋的调料汁经常使用的有：石野酸白酱，蛋黄醋酱；不含醋的调料汁，如芝麻酱汁、海胆酱汁、梅干酱等。小酒菜、前菜可单独上，也可以三种或五种拼盘上，根据具体情况而定。





二、汤类

日本菜的汤类有三种。

1.先碗汤 就是饭前先上的汤，属清汤类。一般用木鱼花一遍汤所作，要保证清澈见底，口味清淡，并具有汤料的鲜味，汤料不宜过多。

2.潮汁 一般属于清汤之类。主要以鱼类、贝类为主要原料，汤味体现鱼、贝类本身的味道，并要清淡。鲷鱼头汤和文蛤汤都属于这一类。做这种汤一般是慢慢加热，使原料的鲜味煮出来，不宜使用旺火，故称潮汁。潮汁应加季节味作料提鲜，如花椒叶、柚子皮、土当归，并较多使用清酒。此汤一般也做饭前汤用。

3.后碗汤 也称为浓汤、酱汁。主要以大酱为原料，调味使用木鱼花二遍汤。大酱一般以二三种酱料混合在一起，如赤大酱、白大酱、八丁酱。也有单用白大酱做酱汁的，颜色为白色，使用的酱为西京白酱（口味微甜的一种酱）。但不管白酱汁或红酱汁都是浓汤，口味也较重，一般都放入豆腐、葱花，也有放季节性海鲜品或菌类的，如蘑菇等以提酱汁鲜味。此汤一般与米饭一起，最后上，是日本人一天三餐必备之物。在日





本料理中是一个主要的汤，也是最受日本人欢迎的汤之一。凡属高级宴会一般都有两道汤，即清汤和酱油。而在平时的餐宴上，仅上一道酱油即可。

三、生鱼片

地处海洋之中的日本，鱼的种类比较多，而且新鲜，所以日本人都有吃生鱼片的习惯。生鱼片日语叫“刺身”，是日本菜中一个主要菜点，厨师制作也很讲究，无论是在鱼骨的剔法上，还是在切鱼片的刀功上，都要求有很高的技术。首先作生鱼片用料有金枪鱼、鲷鱼、鲭花鱼、鲈鱼和虾、贝类等，其中以金枪鱼、鲷鱼为最高级。刀功上要求剔好的鱼肉不能带刀痕，不能用水洗，肉中不能有刺。不同的季节，食用不同的生鱼片，不同的鱼，在剔法上也有所差异。切生鱼片时刀口要清晰均匀，一刀到底，中间不能搓动，切出的鱼片需一片片摆齐。生鱼片的切法因材料而异，包括平切法或削切法、线切法、蛇腹法。切的薄厚要根据鱼的种类和肉块薄厚来定，太薄蘸酱油后口味重咸，吃不出味道；太厚不好咀嚼且口味淡，因此薄厚要恰到好处，这是切鱼片技术的关键。此外还有一些花样的切法和生鱼片制法。如霜降法，就是将金枪鱼肉块放开水中烫至外面呈白色，随即浸入冷水中。也可切成方块，突出形状的美观。又如砥制法，就是墨鱼片中间加入紫菜，这些都是花式造型的生鱼片制法。

还有一种薄切法，要求鱼肉切得像纸一样薄，盘子的花可以透过鱼片显示出来，也是刀法中最难掌握的一种。这种切法一般适用于白色透明的鱼肉，如河豚薄生鱼片，这是日本鱼类最佳品质，日本人

把它称为“冬天味觉之王”，味道之鲜美令人难忘。

在摆的数量上，要用单数，菜量要小，一般三种鱼拼一盘。摆法要紧凑，或者在碗中呈山形，或是在长方盘上摆开，形式不一。一般配白萝卜丝、苏子叶、苏子花、小菊花、辣根粉。吃法上有的蘸酱油，有的酱油里放柠檬汁、菊花叶，带酸味；也有用清酒泡红酸梅的汁；也有将鱼肉放海带上腌一下等方法。生鱼片以腹部肉为最肥最好，上脊部为二等，尾部一般不做生鱼片。辣根粉与芥末不同，芥末是要用开水冲，而辣根粉如果用开水冲，原有的青辣味就会减弱，为了保持原有味道最好用凉水。还有一种生鱼片吃法，就是“寿司”。其中以“握寿司”为最多，做法是把米饭（带酸味的醋饭）握成一个小饭团，上面可放各种生鱼片，捏在一起。吃时蘸酱油，并佐以醋渍的生姜片，此外还有用紫菜卷上米饭、生鱼条的寿司。

四、煮物类

日本风味的煮菜，大致分为白煮、红煮、照煮、泡煮、甘露煮几种。

1.白煮 白煮的作用在于保持菜的原味（不能加酱油），一般以木鱼花汤代水，或将木鱼花用布包上放入锅中一起煮，以增加汤的浓味。

2.泡煮 即把好的菜，泡在对应的木鱼花汤中入味，以保证菜的颜色。一般以绿色蔬菜为主。

3.红煮 即用放酱油的汤来煮菜，所做成的菜的颜色为红色，深浅由所放酱油来调配。

4.照煮 是一种甜味较重、酱油中加入味淋酒和糖的煮物，煮好后的菜发红发亮。

5.甘露煮 指用糖水煮的东西。

煮物类的菜中，鱼类、蔬菜、肉类、鸡、贝类、干果等制成酒菜、冷菜、热菜都可以。但有一个规则，白煮类的汤比红煮的汤多，以淹过所煮之物为准。红煮一般汤较少，尤其是照煮，汁要全部进入菜中。两者共同之处是都以微火为主，一定要煮软、煮透，口味一般以甜味为主，微重。除以上口味和煮法以外，还有一些地方风味的煮物，如关东杂煮（又称东京杂煮）和关西杂煮（又称上方杂煮）等，也是日本人民所喜欢吃的煮菜。

五、烧烤类

烧烤是日本烹调中的一个主要项目，烤鸡、烤鱼、烤松蘑等都是日本的高档菜点。烧烤分为两种：一种为明火烤，一种为暗火烤。明火烤的种类很多，如：1.盐烤，是以各个季节的鲜鱼为原料撒上盐再烤，鱼味很鲜美。2.海胆烤，将鱼或虾涂上一层海胆酱烤。3.照烤，即用酱油、糖、味淋酒调配的一种汁腌制原料，然后上火烤，边烤边刷，烤出的东西发红发亮（“照”是发光的意思）。4.蛋黄烤，是涂上以蛋黄调制的汁后烤制的一种菜。5.田乐烤，刷大酱后烤，称为田乐烤。名字的来源是指豆腐串的长竹恰似田乐法师高跷鹤舞的高跷，就以此打趣而得名。6.姿烤，即将酒烤舞的外形姿势美观的菜，如烤整条鱼的弯曲形状和烤海螺利用海螺壳的外形，给人以美的形象。

用暗火烤的菜，特点是不易使用带火苗的火，需用微火烘烤，如松前烤，用海带垫底烤等。

烤的要领在掌握火候，所烤东西不要反复翻动，以免影响美观和口味。着色一定要均匀，烤出的东西颜色要明亮。

六、蒸物类

日本菜中蒸菜最常见。日本人最喜欢吃的有茶碗木须、冷鸡蛋豆腐一类的蛋制品，具有清鲜、可口、柔软的特点，也是常见于宴会和便餐中的菜点。茶碗木须也多种多样，里面所放的东西不一，但烹制的基本要领在于要微火慢蒸，菜的表面要完整光亮，颜色美观。此外，还有一些酒蒸的菜点，如一些鱼类、贝类的蒸物，也都是以原料食物本身之鲜味为主。虽有一些别的调料蒸法，但以上蒸法在日本菜中较为普遍。

七、酢物类

此菜是一种冷食酸味菜，起爽口作用。此类菜可与前菜同时上，也可放在菜点之后、酱汁之前，既可开胃，又可使人在饭后不产生油腻感觉。所以此菜虽不是大菜，却很受日本人欢迎，每餐必备，借以调剂口味。此种菜的汁即醋酸汁，做法不一，但普遍使用“三杯酢”，是一种以醋、酱油、糖、盐、鱼汤混合的汁，在日本一般做酸的冷菜都以此为基础。根据原料的不同，决定腌制时间的长短。从分类来讲有海味、蔬菜之分。因此，在醋酸之中一般以海味为主的酢物，加入酱汁或辣根粉，以解腥味，素菜则不需如此。盛器最好采用较深的碗、钵，增加艺术感。

八、渍物类

渍物就是腌制的咸菜，有盐渍、酱渍、酒渍、糖渍等。日本人的饮食习惯，每餐必备咸菜，高级宴会也不例外。其中以黄萝卜咸菜（一种带咸甜味的咸菜，萝卜鲜黄，脆而有光泽）和酱瓜（京都奈



良腌制的酱瓜，也叫奈良渍），最受日本人欢迎。这两种咸菜可以长期贮存，消费量极大，故称为盐渍品之王。还有一种快速的盐腌咸菜，以鲜菜作原料，如黄瓜、大白菜都可以，则是像中国的暴腌小菜一类的菜系。

九、米饭和面食类

在日本，米饭是饮食中的基本组成部分，其食用方法，除做成白米饭搭配菜肴进餐之外，还可根据不同的烹调方法做出不同风味的饭食。例如，赤豆（红豆）饭，用于喜庆日，在庆寿、添丁、就业、结婚、祈神日等表示祝贺。有一些是随季节而变化的，如青豆米饭、栗子米饭、白果米饭等。

还有一些比较简单的适合家庭烹调的盖饭，如母子饭、鳗鱼饭、天妇罗饭等。有一种醋饭，即四喜饭，也是日本人独特的食法，主要以海味为主，把鱼、虾、鸡蛋等放在饭团上，手捏四喜饭团蘸着酱油吃。也有用紫菜上放醋饭，中间再加上干鲷鱼松、鸡蛋、冬菇、黑根做成的饭卷。这种醋饭的制品，统称为寿司，此外还有多种多样的米饭吃法，如茶饭等。

日本面食以面条为主，也是日本人民日常生活的主要食品，其品种不一，有粗有细，以荞麦面和荞麦面条为日本人民最常吃，冷热食用都有，烹调方法不一，热食类似中国的汤面，如大虾面，就是面条上放上天妇罗大虾、素菜和葱花，浇上调好的木鱼花汤汁，清鲜可口。还有油豆腐面，以炸豆腐用汁煨好，放在面条上面浇上葱花、木鱼花汤，也很受欢迎。冷面像中国的凉拌面，但口味不同，面条放在冰块上，配上面汁（一种蘸面条吃的汁）、

葱花、辣根粉、紫菜丝等，然后面条蘸汁吃，冰凉舒服，为夏天食品。在日本专门经营面条的面馆很多，经济实惠，很受欢迎。







日餐形式多种多样，可以分为以下几种类型。

1.和定食，即日本份饭。

通常是午饭时用此餐点，其主要特点是简单、迅速、经济，客人来到餐厅就可以吃到定食，汤菜放在一个盘内托出。这样，可以满足那些吃完午饭还要上班，或者时间紧迫的顾客的要求。和定食一般以某一个菜为主，再配上小菜、米饭、酱汁、咸菜。其上菜时的摆法，可根据菜的情况而定，但主菜盘一定要放在中上方，中前为小酒菜，因为客人要先吃酒菜。米饭、咸菜放在左边，酱汁放在右边，筷子放在中下方。这种摆法是不变的，只是配菜要看空隙放入。和定食内必须有米饭、咸菜、酱汁或清汤，其他菜可根据价格调配。

2.便当，即盒饭。

这是一种用精致饭盒上饭菜的方式。一般的饭盒是漆器状的木制品，内分四格、五格两种，每个可放一种菜和相应的饭团。因此，一般餐馆的规格也分为四菜一汤，五菜一汤两种，配什么菜可根据价格而定，其他配套食品也要根据配菜调整。日本著名的滩万餐馆四菜一汤便当包括：

- (1) 小酒菜格：有烤鱼、蛋卷、炸鱼糕、菊花萝卜、煮小虾五种。
- (2) 酱腌烤鱼一盘。
- (3) 煮萝卜一盘。
- (4) 饭团两个配两片咸菜，汤单上。

3.季节菜单，即根据不同季节编的有代表性的份饭。

这种菜单的名称一般随厨师喜好命名。各大餐馆并不一样，但一般喜欢叫桐、松、竹、梅、风等，其作用仅仅是用于表示某套份饭的菜和价格。这样有一个好处，客人可以避免直接说出钱数，以免使一些客人在点经济菜时被旁边的人听到价格，以有失体面。

根据季节的不同，原料供应的情况，随时调换菜单的内容和菜点，使这种菜单具有季节性、新鲜性来吸引顾客。它的价格高低都有。客人想吃高级的份饭也有，一般的菜份饭也有，尽量适合客人的需要，显示出菜点花样繁多，使客人都慕名而来。

4.一品料理，即零点菜单，客人可根据自己的喜好要菜点。

5.酒会，日餐的大型酒会一般不设座位席。备有汤、烤物、炸物、生鱼片、煮物的桌子。这些食品都放在木制小船模型、柳条编的器物或其他有艺术造型的器物内。有的食品还用牙签穿好，都摆得整整齐齐，琳琅满目，再配上松枝、绿叶，别具一格。

